

1-Tages-Kurs Equikinetik

29.06.2024

Am Samstag 29.6.2024 kommt die nach Michael Geitner zertifizierte Trainerin Katharina Raiber zu uns auf den Hof und bietet ein Equikinetik-Training an.

Teilnahme: mindestens 3, maximal 8 aktive Teilnehmer

unbegrenzte Anzahl passiver Teilnehmer.

Die passiven Teilnehmer können den ganzen Tag dabei sein, sollten an der Theorie teilnehmen und können gerne Fragen stellen und sich aktiv einbringen. Sie bekommen genauso wie die aktiven Teilnehmer ein Skript.

Teilnahmegebühr für aktive Teilnehmer: 100 Euro (zzgl. des Anfahrtspreises der Trainerin von 50 Euro, geteilt durch die Anzahl der aktiven Teilnehmer)

Teilnahmegebühr für passive Teilnehmer: 40 Euro

Der Tagesablauf mit 8 aktiven Teilnehmern sieht folgendermaßen aus (bei weniger aktiven Teilnehmern entsprechend kürzer):

9.00 Uhr Start, Kennenlernen, Aufbau, Trockenübungen ohne Pferd

Praktische Einheit Teil 1

9.45 Uhr Holen der ersten 2 Pferde

10.00 Uhr Pferd 1 und 2

10.30 Uhr Pferd 3 und 4

11.00 Uhr Pferd 5 und 6

11.30 Uhr Pferd 7 und 8

12.00 Uhr Mittagspause

12.30 Uhr Theorie im Stübchen o.ä.

Praktische Einheit Teil 2

14.00 Uhr Pferd 1

14.20 Uhr Pferd 2

14.40 Uhr Pferd 3

15.00 Uhr Pferd 4

Toilettenpause/Zeitpuffer

15.30 Uhr Pferd 5

15.50 Uhr Pferd 6
16.10 Uhr Pferd 7
16.30 Uhr Pferd 8
16.50 Uhr Letzte Fragen, Abbau
17.00 Uhr Ende

Nehmen zwei Menschen mit einem Pferd teil (zum Beispiel ein Mutter-Tochter-Duo) dann sind das je ein aktiver Teilnehmer und ein Zuschauer. Das Pferd läuft genauso oft wie die anderen Pferde, nicht doppelt so viel. Die beiden Menschen teilen sich auf, wer welchen aktiven Arbeitsteil übernehmen möchte.

Info für externe Teilnehmer: aktuell sind bereits alle aktiven Teilnehmerplätze ausgebucht. Bei Interesse für aktive Teilnahme bitte nachfragen, ob ein Platz über Nachrückerliste möglich ist. Passive Teilnehmer sind unbegrenzt möglich – wir freuen uns über Eure Anmeldung hierzu.

Was ist Equikinetik?

Damit das Pferd gesund bleibt und einen Reiter gut tragen kann, benötigt es eine kräftige und gleichmäßige Muskulatur. Leider sind die meisten Pferde nicht gleichmäßig gut bemuskelt, was häufig zu Gelenkschäden, unpassenden Sätteln, Verspannungen und Schmerzen führt.

Equikinetik ist begleitetes Longieren in einer 8m großen Quadratvolte. Richtig angewendet ermöglicht die Equikinetik dem Pferd eine korrekte Laufanatomie und es wird dadurch geradegerichtet. Es kompensiert seine natürliche Schiefe nicht mehr durch das Ausscheren der Hinterhand, indem es auf die innere Schulter fällt oder sich auf der äußeren Schulter abstützt.

Wir arbeiten nach einem festen Zeitintervall, sodass wir das Pferd auf beiden Seiten gleichmäßig arbeiten und sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Equikinetik ist für Pferde sehr anstrengend, da sie während der Arbeitsphase in Dauerstellung und -biegung gehen.

Intervalltraining ist für Pferde sehr effektiv und fördert in höchstem Maße den Muskelaufbau. Deshalb ist es auch wichtig nach der Equikinetic dem Pferd eine Pause zu geben. Der Muskel regeneriert und wächst in der Pause. Equikinetic kostet nicht viel Zeit – ist aber hoch effektiv!

Das Pferd wird nicht nur zum Kraftprotz, es wird durch das gleichmäßige Durcharbeiten beider Körperseiten auch viel rittiger.

Weitere Informationen findet ihr auf den Webseiten:

www.equi-nordheide.de

www.pferde-ausbildung.de